

ちゃ〜がんじゅう体操

広めた〜い

受講生募集

内容

ちゃ〜がんじゅう体操・ストレッチ体操・脳トレ等を地域の身近な公園や会場で指導・実践することができるリーダーを養成します。

応募要件

受講後、地域でボランティアとして活動できる20歳以上の那覇市民

定員

20名（定員に達し次第締め切らせて頂きます）

申込期間

令和4年7月6日〜7月19日

平日10時から17時



教室について

開催日

令和4年8月18日（木）〜9月22日（木）

毎週木曜日 計5回（9月1日除く）

時間

10時〜12時

場所

セルラースタジアム（1F 会議室）

受講料

無料

その他

マスクの着用をお願いします

新型コロナウイルス感染症の状況によっては講座が中止になることがあります



申込先 那覇市ちゃ〜がんじゅう課 総合事業グループ

TEL：862-9010（内2425）10時〜17時

担当：田中、金城、知念

令和4年度那覇市チャージョウ体操広めたい講座スケジュール

回数	内容	
1回目 (8月18日)	開講式 (講座の説明、地域包括ケアシステム、ボランティア保険について、自己紹介) チャージョウ体操の実践 トレーニングプログラムの実践	*リーダーの心得など学ぼう *動きの細かい点を理解する *使用する筋肉を意識して動く
2回目 (8月25日)	ストレッチ体操、筋トレ実践 チャージョウ体操の実践 脳トレ、口腔体操の実践	*順番、掛け声を覚える *意識する筋肉を覚えて人に伝える
3回目 (9月8日)	DVD教材を使って ストレッチ体操、筋トレの実践 チャージョウ体操の実践	*順番、掛け声を覚える *認知症について理解する *口腔機能を理解する
4回目 (9月15日)	トレーニングプログラムのロールプレイ チャージョウ体操のロールプレイ 計画書作成	*実際に15分程度の教室を行ってみましょう *チャージョウ体操1番を覚えましょう *今後の活動イメージ計画書を作成しましょう
5回目 (9月22日)	トレーニングプログラムのロールプレイ 新型コロナウイルスガイドラインについて 包括支援センター顔合わせ 閉講式	*4日間の復習をしよう



* 毎回運動のできる服装、飲み物、筆記用具をご持参ください

* マスクの着用をお願いいたします